

Coma 5 porciones de frutas y vegetales todos los días



La Campaña para Niños 5 al Día de California está dirigida por el Departamento de Servicios de Salud de California y el Instituto de Salud Pública y está patrocinado en conjunto por el Departamento de Educación de California, el Departamento de Alimentos y Agricultura de California, la Sociedad Americana de Cáncer, los agricultores y otras agencias involucradas en la salud de los niños.

El Departamento de Servicios de Salud de California es la autoridad oficial sobre cuestiones de salud en California para el Programa Nacional 5 al Día del Produce for Better Health Foundation y del Instituto Nacional del Cáncer.

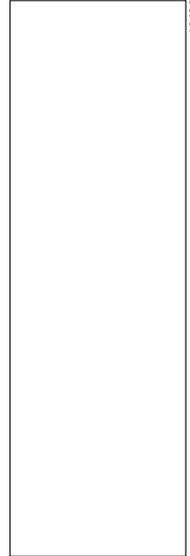
La Campaña para Niños 5 al Día de California está fundada por medio de donaciones del California Endowment con fondos adicionales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

California Children's 5 a Day Campaign
Cancer Prevention and Nutrition Section
California Department of Health Services

P.O. Box 942732, MS-662
Sacramento, California 94234-7320
(916) 323-0594 or 1-888-EAT-FIVE
www.ca5aday.com



Para más información sobre la prevención del cáncer, llame al Servicio de Información del Instituto Nacional del Cáncer, al 1-800-422-6237.



10/99
6493.15

Tarjeta De Registro De Puntos 5 al Día

Invita a toda la familia a participar. Anote cuántas porciones de frutas y vegetales comes cada día. Cuando todos hayan comido 5 al Día, celébralo con una actividad divertida, como una excursión al zoológico, un paseo en el parque o un juego recreativo. ¡Es muy divertido salir y jugar!

ESCRIBE NOMBRES O INICIALES EN LOS ESPACIOS A LA DERECHA. ▶								
EN EL DESAYUNO ▶								
EN EL ALMUERZO ▶								
COMO BOCADILLO ▶								
EN LA CENA ▶								
TOTAL ▶								

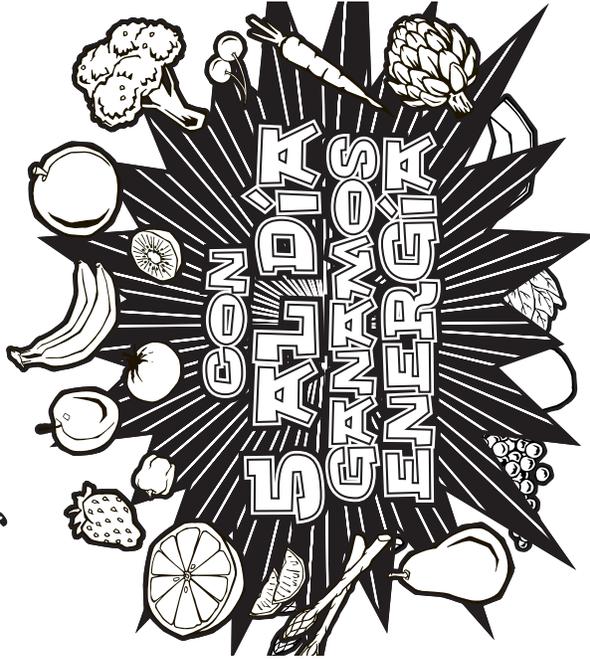
¿Cuántos puntos saqué?

1-2 Porciones:
¡Echale ganas! Come más frutas y vegetales.

3-4 Porciones:
Muy bien. Necesitas una o dos porciones más.

5-9 Porciones:
¡Eres un campeón!
¡Sígale! Ayuda a tus amigos a comer 5 al Día.

Coma 5 porciones de frutas y vegetales todos los días



Ayuda a los niños a comer más frutas y vegetales

Consejos para los padres de niños preadolescentes

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE SALUD DE CALIFORNIA

Los Niños necesitan al menos 5 porciones de frutas y vegetales todos los días para tener una buena salud.

Las frutas y vegetales ayudan a los niños a crecer, desarrollarse, sacar buenas calificaciones y hacer deportes. Todos en su familia deben comer suficientes porciones de panes integrales, frutas y vegetales y alimentos bajos en grasas saturadas y colesterol. Una alimentación saludable ayuda a los adultos a reducir las probabilidades de desarrollar problemas serios de salud, como el cáncer, enfermedades del corazón o diabetes. ¡Ayude a que sus hijos comiencen bien - ¡enseñeles a comer 5 al Día!



Desayuno Energético

Desayuno Poderoso

En un vaso grande, acomode en capas frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas, yogur bajo en grasa o sin grasa y granola baja en grasa.

Batido Refrescante

En el vaso de una licuadora, combine un cucharón de hielo, una taza de fruta fresca, un jugo de naranja y 6 onzas de jugo de plátano. Licúelo. Para que tenga proteína extra, agregue 2 onzas de tofu antes de licuarlo.

Paletas Congeladas de Jugo

Combine una taza de jugo de naranja o de manzana con una taza de jugo de arándano. Agregue 1/2 taza de frutas frescas finamente picadas. Vierta la mezcla en vasos de papel y enlázalos con papel citrúlico. Inserte palitos de aluminio. Coloque en un molde de plástico en cada vaso y congélelos. Cuando estén completamente congelados, quite el papel y, ¡disfrútelos!

Bocadillos

Salsa Fresca

En un pequeño tazón, combine tomates finamente picados, cebolla blanca, cilantro y ajo. Agregue jugo de limón o de limón amarillo. Sirva con chips de tortilla horneados.

Bocadillo para Caminatas

Pique chabacanos, ciruelas, dátiles, pasas y otras frutas secas y mézclelas con almendras rebanadas y granola baja en grasa. Conálas a puñados. Un excelente bocadillo para caminatas.

Vegetales con Chile y Limón

Corte pepino, jícama o sus vegetales favoritos en pedacitos. Rócle con jugo de limón fresco y, con dille en polvo y sal, con dille en polvo y sal.

Cenas Saludables

Fideos Poderosos

Agregue a los plátanos de fideos o arroz, una mezcla de vegetales congelados o pimentones verdes picados durante los últimos 5 a 10 minutos de cocinar. Agregue vegetales finamente picados o rayados a la salsa para los fideos. También puede hacer puré los vegetales e incorpórelos con la salsa en la licuadora.

Papitas Fritas al Horno

Lave y pèle las papas y corte en tiras largas. Coloque las tiras de papa en una charola de teflón o en un recipiente para cocinar al horno y róclelas con una ligera capa de aceite en aerosol. Rócle con sal de ajo o sazónador estilo italiano. Hornee las papas hasta que estén suaves. Luego, cambie el horno de hornear a asar y dore las papas durante los últimos minutos de cocinar. ¡Tenga cuidado de no quemarlas!

Puré de Manzana Fácil y Rápido

Pèle y quite el centro de las manzanas y córtelas en trozos. Róclelas con agua. Cúezalas en el horno microondas hasta que estén suaves. Agregue azúcar, canela molida y vainilla al gusto. Agregue un poco de jugo de limón.

Almuerzo para Campeones

Prepare su Burrito al Gusto

En el centro de una tortilla, coloque, bajo en grasa y muchos vegetales, queso Mozzarella bajo en grasa o queso parmesano. Cúezala en el horno de microondas hasta que el queso se derrita.

Sandwich de Crema de Cacahuete y Plátano

A un sandwich de crema de cacahuete, agregue plátanos en rebanadas y unas cuantas pasas.

Guacamole

En un tazón, pèle y machuque un aguacate. Agregue un poco de jugo de limón, sal y cilantro picado. Pique un tomate en trozos pequeños y revuévalo con la mezcla del aguacate. Coma el guacamole con ejotes, ramitos de brócoli, ramitos de coliflor y varitas de jícama. Si desea llevarlo en su lonchera, empaque el guacamole y los vegetales en recipientes separados.

¿Qué es una porción de fruta o vegetal?

- 1 fruta o vegetal de tamaño mediano
 - 1/2 taza de frutas o vegetales frescos, congelados o enlatados*
 - 1 taza de hojas verdes para ensalada
 - 3/4 taza (6 onzas) de 100% jugo de fruta o vegetal
 - 1/4 taza de fruta seca
- *fruta enlatada en 100% jugo de fruta

- Pregunte a los niños cuáles son sus frutas y vegetales favoritos para el desayuno, bocadillos, almuerzo y cena.

- Lleve a los niños al supermercado con usted y deje que ellos escijan una nueva fruta o vegetal para probar en casa.

- Haga que sus hijos le ayuden a preparar las frutas y vegetales de la manera que a ellos les gusta.

- Tenga en la casa y en sus loncheras frutas y vegetales listos para comer.

- Ayude a sus hijos a encontrar las frutas y vegetales en los menús de la escuela, restaurantes y restaurantes de comida rápida.

